beurer

# Пульсометр Beurer PM 80

germanengineering

# PM 80

Руководство по применению



# Оглавление





www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

| | |
|---|---|
| Пульсотахограф с браслетом | |
| Нагрудный пояс и эластичный ремень (регулируемый) | |
| Крепление на велосипеде | |
| Коробка для хранения | |
| Программное обеспечение EasyFit (КД) и интерфейсный кабель (USB) | |

Дополнительно: данная инструкция по эксплуатации и отдельная краткая инструкция

**Кроме того, в специализированной торговой сети можно купить следующие принадлежности:**

| Принадлежности | Функция |
|---|---|
| Beurer Speedbox | Вы можете показывать на пульсо-тахографе значения скорости и пройденного пути. |
| Диагностические весы Beurer (например, весы BG56, арт. № 750.30) | Вы можете измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотахограф. |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраните ее и ознакомьте с ней и других лиц.



### Тренировка

- Данное изделие не является медицинским прибором. Оно представляет собой прибор для тренировок, который был разработан с целью измерения и показа значений частоты пульса человека.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотахографа может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- В случае сомнений или во время болезни выясняйте у лечащего врача ваши персональные верхнюю и нижнюю величины пульса при тренировках, а также длительность и частоту тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- ВНИМАНИЕ! Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с водителями ритма сердца рекомендуется пользоваться этим пульсотахографом только после консультации с врачом.



### Назначение

- Прибор предназначен только для личного использования.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет от-

ветственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.

- Данный пульсотахограф является водонепроницаемым. (см. главу "Технические данные")



## Очистка и уход

- Регулярно очищайте нейтральным мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту, пульсотахограф и, при известных обстоятельствах, Speedbox. Затем все детали промойте чистой водой. Тщательно вытрите их насухо мягкой тряпкой. Эластичную нагрудную ленту можно стирать в стиральной машине при 30° без умягчающего средства. Нагрудную ленту запрещается сушить в сушилке для белья!
- Храните нагрудный пояс в сухом и чистом месте. Грязь отрицательно сказывается на эластичности и на работоспособности передатчика. Пот и влага могут приводить к тому, что из-за влажности электродов передатчик остается активным, что ведет к сокращению срока службы батареи.



## Ремонт, принадлежности и утилизация

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения или авторизированным торговым организациям. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!

- Используйте прибор только совместно с оригинальными принадлежностями Beurer.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.
- Утилизируйте прибор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.

## Общая информация о тренировках

Данный пульсотахограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

**Максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст**

Пример для 40-летнего человека: 220 - 40 = 180

| | **Зона здоровья** | **Зона сжигания жира** | **Зона фитнеса** | **Зона силовой выносливости** | **Анаэробная тренировка** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Процент от макс. ЧСС** | 50–60 % | 60–70 % | 70–80 % | 80–90 % | 90–100 % |
| **Действие** | Укрепление сердечно-сосудистой системы. | Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние | Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости. | Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость. | Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца |

| | Зона здоровья | Зона сжигания жира | Зона фитнеса | Зона силовой выносливости | Анаэробная тренировка |
|---|---|---|---|---|---|
| **Для кого подходит?** | Идеально для начинающих | Контроль и уменьшение веса | Спортсмены-любители | Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы | Только спортсмены-профессиоональы |
| **Тренировка** | Восстановительная тренировка | | Фитнес-тренировка | Тренировка силовой выносливости | Развивающая тренировка со специализацией |

Как настроить индивидуальную зону тренировки, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка зоны тренировок". Как пульсотахограф автоматически настраивает ваши предельные значения рекомендуемой зоны тренировок посредством контроля физического состояния, описывается в главе "Контроль физического состояния".

## Анализ тренировки

С помощью программы **EasyFit** Вы можете получать и различным образом анализировать результаты измерений. Кроме того, программа **EasyFit** имеет удобный календарь и функции руководства, которые обеспечивают оптимальные тренировки, в том числе в течение длительного периода. Кроме того, с помощью программы Вы можете управлять программой регулирования своего веса и контролировать её выполнение.



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Функции пульсотахографа

### Функции измерения пульса

- Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ
- Передача: цифровая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация при покидании зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал (Basis Joggen)
- Сжигание жира в г/унциях

### Функции измерения времени

- Время
- Календарь (до 2099 года) и день недели
- Дата
- Тревога / будильник
- Секундомер
- 50 значений времени прохождения кругов для каждой тренировки, вызов всех вместе или каждого в отдельности. Индикация времени прохождения кругов и средней частоты пульса

### Настройки

- Пол
- Вес
- Единица измерения веса кг/фунты
- Рост
- Единица измерения роста см/дюймы
- Возраст
- Максимальная частота сердечных сокращений
- Единица измерения скорости км(миль)/ч или мин/км(милю)

### Контроль физического состояния

- Индекс физического состояния с интерпретацией
- Максимальный объем вдыхаемого кислорода ($VO_2max$)
- Базовый расход (BMR)
- Активный расход (AMR)
- Расчет максимальной частоты сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами

### Зона приема пульсотахографа

Пульсотахограф принимает сигналы пульса от находящегося на ремне передатчика с расстояния до 70 сантиметров.
Сигналы от Speedbox принимает с расстояния до трех метров.

### Сенсоры нагрудного ремня

Нагрудный пояс состоит из двух частей: собственно нагрудного пояса и эластичного ремня. В центре прилегающей к телу внутренней стороны нагрудного пояса находятся два прямоугольных ребристых сенсора. Оба сенсора измеряют частоту сердечных сокращений, по точности соответствующую ЭКГ, и передают эту информацию в пульсотахограф.
Цифровая передача производится практически без помех. Пульсотахограф принимает только сигнал соответствующего передатчика. Помехи от других передатчиков возникать не могут.
Нагрудный пояс не совместим с аналоговыми устройствами, например, эргометрами.

### Передача сигнала диагностических весов

Диагностические весы предлагают дополнительный комфорт. Используя весы, Вы можете в любой момент измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотахограф. При этом введенные вручную в пульсотахограф значения веса переписываются значениями, полученными от весов.



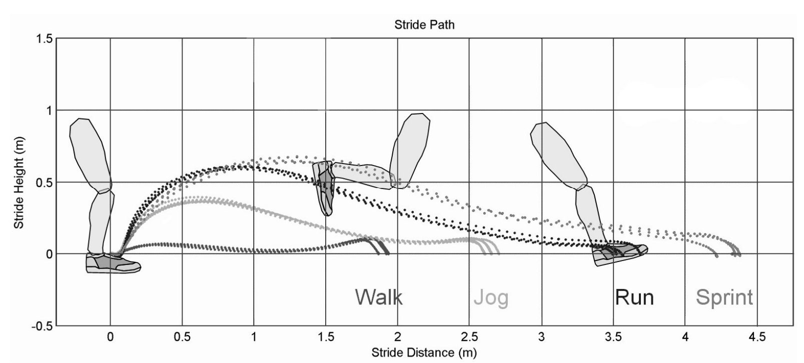
www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Измерительное устройство системы Speedbox

Beurer Speedbox Вы можете купить в качестве принадлежности в специализированном магазине Beurer. Пульсотахограф оснащен всеми функциями для анализа сигналов от Beurer Speedbox.

В Speedbox встроено многомерное измерительное устройство. Оно определяет ускорение ноги и передает эти значения в пульсотахограф. На основании ускорения и длительности каждого отдельного шага пульсотахограф определяет пройденный путь и скорость.

На следующей диаграмме представлены измеренные движения ноги во время одного двойного шага в зависимости от типа движения Walk (ходьба), Jog (медленный бег), Run (быстрый бег) и Sprint (спринтерский бег).




*Источник: Dynastream Technology*

Пояснения диаграммы:

Stride Height (m): высота шага (м)

Stride Distance (m): длина шага (м)

# Ввод в эксплуатацию

## Надевание пульсотахографа

Пульсотахограф Вы можете носить как наручные часы. Для монтажа пульсотахографа на руле велосипеда наденьте входящий в объем поставки держатель на руль.. Закрепите пульсотахограф на держателе таким образом, чтобы он не сдвигался во время езды.

## Активирование пульсотахографа из режима транспортировки

Во время транспортировки дисплей ничего не показывает. Вы можете деактивировать режим транспортировки, нажав кнопку MENU, а затем кнопку START/STOP.

## Активирование пульсотахографа из режима экономии энергии

Вы можете активировать пульсотахограф любой кнопкой. Если примерно 5 минут пульсотахограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время и дата. Для активирования нажмите любую кнопку.

## Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный пояс на эластичном ремне. Длину ремня отрегулируйте таким образом, чтобы ремень надежно прилегал, но не слишком свободно или слишком тесно. Ремень наденьте вокруг груди так, чтобы логотип был обращен наружу и в правильном положении прилегал прямо к грудине. У муж-



чин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин – прямо под основанием молочных желез.

- В связи с тем, что не сразу может установиться оптимальный контакт между кожей и датчиками пульса, может пройти определенное время, прежде чем начнется измерения и индикация частоты пульса. При необходимости измените положение передатчика, чтобы обеспечить оптимальный контакт. Благодаря потоотделению под ремнем, как правило, достигается достаточно хороший контакт. При необходимости Вы можете смочить точки контакта на внутренней стороне ремня. Для этого слегка приподнимите нагрудный пояс и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным поясом не должен прерываться даже при значительных движениях грудной клетки, например, при глубоких вдохах. Сильное оволосение груди может нарушать или вообще препятствовать контакту.
- Наденьте ремень за несколько минут до начала тренировки, чтобы нагреть его до температуры тела и установить оптимальный контакт.

## Согласование сигналов устройств друг с другом (Pairing)

Цифровые передатчики (нагрудный пояс, Speedbox, диагностические весы) и приемник (пульсотахограф) должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование.

Как согласовать устройства друг с другом, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Согласование сигналов устройств".

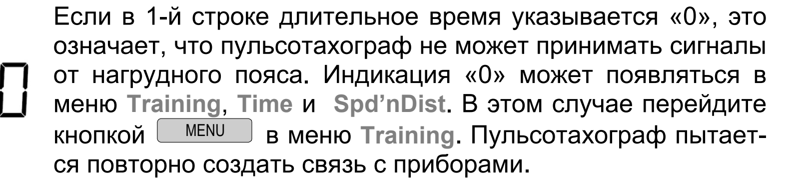
## Соединение устройств (Connect)

Пульсотахограф принимает сигналы цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox, как только Вы их активировали и MENU кнопкой перешли в меню **Training**.

Как Вы можете узнать по дисплею, принимаются ли сигналы:



Если мигает пиктограмма сердца, то значение пульса принимается от нагрудного пояса.



Если в 1-й строке длительное время указывается «0», это означает, что пульсотахограф не может принимать сигналы от нагрудного пояса. Индикация «0» может появляться в меню **Training**, **Time** и **Spd'nDist**. В этом случае перейдите кнопкой MENU в меню **Training**. Пульсотахограф пытается повторно создать связь с приборами.

## Надевание Speedbox

Расположите Speedbox как можно ближе к носку обуви, а при ношении обуви с высоким верхом – ни в коем случае не выше щиколотки. Заднюю часть устройства Speedbox закрепите на туфле, протянув шнурок через предназначенное для этого отверстие. Затем Вам нужно лишь вставить переднее отверстие устройства Speedbox между шнурками. Хорошо затяните шнурки, прежде чем завязать их.



## Калибровка Speedbox

Вы получите наиболее точные результаты, если откалибруете устройство Speedbox. Как выполнить калибровку Speedbox, описано в главе "Скорость и пройденный путь", раздел "Калибровка Speedbox".

## Данные контроля за весом

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотахограф. Как передать данные, описано в главе "Результаты", раздел "Передача данных контроля за весом".

# Общее управление пульсотахографом

## Кнопки пульсотахографа




| | | |
|---|---|---|
| 1 | START/STOP | Запускает и останавливает функции и настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных |
| 2 | OPTION/SET | Переключает функции в пределах одного меню и подтверждает вводимые данные. |
| 3 | MENU | Осуществляет переключение между различными меню. |
| 4 | ⟳ | Выполняет переход между различными индикациями значений скорости и пройденного пути. |
| 5 | 🔊 / ☼ | Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 5 секунд.<br>Длительное нажатие активирует/деактивирует акустическую сигнализацию при выходе за пределы зоны тренировок. |

# Дисплей




1 Верхняя строка

2 Средняя строка

3 Нижняя строка

4 **Пиктограммы**

| | |
|---|---|
| 🔔 | Будильник активирован. |
| (♥) | Принимается значение частоты пульса. |
| ▲ | Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок. |
| ▼ | Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок. |
| ))) | Активирована акустическая сигнализация при выходе за пределы зоны тренировок. |

Разъяснение аббревиатур на дисплее приведено в списке аббревиатур в конце инструкции по эксплуатации.

## Меню

Между меню Вы переходите кнопкой MENU .

Time

Training

Spd´nDist

Result

LAP Result

Setting

FitTest

MENU

## Режим экономии энергии

Если примерно 5 минут пульсотахограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время и дата. Для активирования пульсотахографа нажмите любую кнопку.



## Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотахограф автоматически переходит к основной индикации активного меню.

Из нее Вы должны либо выбрать подменю, либо можете непосредственно запустить функции.




## Обзор меню

| Меню | Значение | Описание см. в главе… |
|---|---|---|
| **Time** | Время | "Настройки часов" |
| **Training** | Тренировка | "Запись тренировки" |
| **Spd'nDist** | Скорость и пройденный путь | "Скорость и пройденный путь" |
| **Result** | Результат | "Результаты" |
| **Lap Result** | Результат кругов | "Результаты кругов" |
| **Setting** | Настройки | "Базовые настройки" |
| **FitTest** | Контроль физического состояния | "Контроль физического состояния" |

# БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

## Обзор

В меню **Setting** Вы можете:

- Ввести Ваши личные данные (User). На основании этих данных пульсотахограф рассчитывает расход энергии и сжигание жира во время тренировки!
- Настроить Вашу зону тренировок (Limits). Разъяснение настройки зоны тренировок приведено в главе „Общая информация о тренировках“. Во время тренировки пульсотахограф подает акустическую и визуальную сигнализацию в случае покидания зоны тренировок.
- Изменить единицы измерений (Units) роста и веса.
- Согласовывать сигналы устройств друг с другом (PairNewDev).

138
Setting

Как только Вы попадаете в меню **Setting**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись **User**.

138
User

## Ввод личных данных

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Setting**. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

| | | |
|---|---|---|
| START/STOP | Показывается **Gender**.<br>START/STOP Выберите Gender , если Вы - мужчина. Выберите **F**, если Вы - женщина. | M<br>Gender |
| OPTION/SET | Показывается **AGE**.<br>START/STOP Введите Ваш возраст (10-99). | 10<br>AGE |
| OPTION/SET | Показывается **MaxHR**. Пульсотахограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: **220–возраст = MaxHR**<br>Учтите, что пульсотахограф рассчитывает MaxHR после каждого контроля физического состояния и устанавливает это значение как рекомендацию.<br>START/STOP Вы можете изменить рассчитанное значение (65-239). | 180<br>bPM<br>MaxHR |
| OPTION/SET | Показывается **Weight**.<br>Учтите, что весы при каждом измерении веса переписывают это значение.<br>START/STOP Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов). | 20<br>kg<br>Weight |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **Height**.<br>START/STOP Введите Ваш рост (80-227 см или 2'6"-7'6"). | 120 CM Height |
| OPTION/SET | Возврат к индикации **User**. | |

## Настройка зоны тренировок

Вы можете настроить индивидуальные верхний и нижний пределы пульса, как описано ниже.
Учтите, что после каждого контроля физического состояния оба предельных значения устанавливаются автоматически в качестве рекомендации, в связи с чем они заменяют старые значения. При этом нижний предел составляет 65%, а верхний предел - 85% максимально допустимой частоты пульса.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Setting**. | |
| OPTION/SET | Показывается **Limits**. | |
| START/STOP | Показывается **Lo limit**.<br>START/STOP Настройте нижний предел зоны тренировок (40-238). | 70 Lo limit |
| OPTION/SET | Показывается **Hi limit**.<br>START/STOP Настройте верхний предел (41-239). | 150 Hi limit |
| OPTION/SET | Возврат к индикации **Limits**. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Настройка единиц измерения

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Setting**. | 138<br>User |
| OPTION/SET | Показывается **Limits**. | |
| OPTION/SET | Показывается **Units**. | |
| START/STOP | Показывается **kg/lb**. Мигает единица измерения веса.<br>START/STOP Выберите единицу измерения. | kg<br>kg/lb |
| OPTION/SET | Показывается **cm/inch**. Мигает единица измерения роста. В метрической системе [cm] (см) пройденный путь указывается в [km] (км). В английской системе [inch] (дюймы) пройденный путь указывается в [Miles] (мили).<br>START/STOP Выберите единицу измерения. | cm<br>cm/inch |
| OPTION/SET | Возврат к индикации **Units**. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Согласование сигналов устройств друг с другом

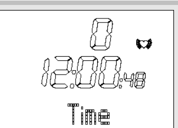
Цифровые передатчики и приемники должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование.
Для этого процесса устройства должны быть включены. Для этого наденьте нагрудный пояс, активируйте Speedbox и включите весы нажатием ноги.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Setting**. | 138 User |
| OPTION/SET | Показывается **Limits**. | |
| OPTION/SET | Показывается **Units**. | |
| OPTION/SET | Показывается **Pair NewDev**. | |
| START/STOP | Показывается **Hr Search**. Пульсотахограф начинает поиск устройств. Вы можете следить за успешным поиском по дисплею:<br>**HR-Belt** сообщает о том, что нагрудный пояс был успешно подключён.<br>**SPD Dev** сообщает о том, что Speedbox был успешно подключен.<br>**Scale** сообщает о том, что весы были успешно подключены. Если к | Hr Search... |

| | | |
|---|---|---|
| | этому моменту весы автоматически отключились, повторно включите их. Индикация **No Device found** в конце поиска устройств появляется, если не было найдено ни одного устройства. | |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |

# Настройки часов

## Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **Time** Вы можете:<br>■ Настроить время и дату.<br>■ Настроить будильник.<br>■ Посредством [⟳] показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке. |  |
| Как только Вы попадаете в меню **Time**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает день недели и дату. На рисунке: **Fri 12.04** (пятница, 12 апреля). |  |

## Настройка времени и даты

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |
| START/STOP<br>5 с | На короткое время показывается **Set Time**. Показывается **Hour**. Начинает мигать установленная величина часов. START/STOP<br>Настройте значение часов (0-24). | 1:00<br>Hour |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **Minute**. Начинает мигать установленная величина минут.<br>START/STOP Настройте значение минут (0-59). | 12:00 Minute |
| OPTION/SET | Показывается **Year**. Начинает мигать настройка года.<br>START/STOP Настройте значение года. Календарь действителен до 2099 года. | 2006 Year |
| OPTION/SET | Показывается **Month**. Начинает мигать настройка месяца.<br>START/STOP Настройте значение месяца (1-12). | 1 Mon |
| OPTION/SET | Показывается **Day**. Начинает мигать настройка дня.<br>START/STOP Настройте значение дня (1-31). | 01 Day |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |

## Настройка будильника

Будильник Вы можете выключить нажатием любой кнопки. На следующий день будильник подаст вам сигнал в то же время.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Time**. | 0 12:00:49 Fri 12.04 |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **Alarm**. | |
| START/STOP<br>5 с | На короткое время показывается **Set Alarm**.<br>Показывается **On Alarm**.<br>START/STOP Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник. | SEt<br>Alarm |
| OPTION/SET | Показывается **Hour**. Начинает мигать установленная величина часов.<br>START/STOP Настройте значение часа. | 1:30<br>Hour |
| OPTION/SET | Показывается **Minute**. Начинает мигать установленная величина минут.<br>START/STOP Настройте значение минут. | 1:00<br>Minute |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |

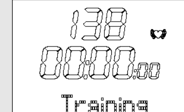
| | | |
|---|---|---|
| | В нижней строке указывается средняя частота Вашего пульса. Если Вы в меню **Time** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138<br>12:00:49<br>130 AVG |
| | Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке. | 00:19:10 |
| | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке. | km/h lap<br>L2 01:20 |
| | Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>7.8 |
| | Ваша заданная скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>T:10.5 |
| | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>AVG 7.1 |
| | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km<br>3.21 |
| | Возврат к основной индикации. | |

# Запись тренировки

## Обзор

Как только Вы переходите в меню **Training**, пульсотахограф начинает поиск согласованных с ним цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox. Как только распознается сигнал, устанавливается связь. В меню **Training** Вы можете:

- Останавливать отсчет времени бега и, тем самым, записывать тренировку.
- Записывать отдельные круги.
- Заканчивать и сохранять запись.
- Удалять все записи.
- Оценивать сообщения из памяти.
- Посредством [кнопка] показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.




Как только Вы попадаете в меню **Training**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. В средней строке он показывает уже записанное время тренировки (после сохранения/удаления: 00:00:00), а в нижней строке - **Start**.



## Важная информация о записях

- Как только Вы начинаете запись, пульсотахограф начинает запись данных тренировки. Пульсотахограф записывает данные тренировки непрерывно до тех пор, пока Вы их не сохраните или не удалите. Это же происходит и тогда, когда Вы на следующий день начинаете новую тренировку. Непрерывный отсчёт времени позволяет вам в любое время прервать тренировку.
- Если Вы длительное время видите на дисплее индикацию «0», это означает, что прием сигналов прерван. В этом случае повторно перейдите в меню **Training**, 7 раз нажав кнопку MENU . Пульсотахограф пытается повторно создать связь с приборами.
- Пульсотахограф имеет запоминающее устройство. Всего Вы можете записать до 24 часов тренировок. Из них 10 часов вводятся в память. Всего Вы можете записать 60 кругов. За каждую тренировку возможно макс. 50 кругов. Пульсотахограф сообщает, когда память почти переполнена. Не позднее этого момента мы рекомендуем перенести записи на ПК и, тем самым, очистить память пульсотахографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей» в этой главе.
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю остановленную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу EasyFit, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК память стирается. Разъяснение передачи в ПК приведено в главе „Программа EasyFit“.



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Остановка отсчета времени бега

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Training**. Если Вы уже остановили отсчет времени бега, в средней строке указывается записанное время тренировки. | 138 00:00:00 Start |
| START/STOP | Запустите запись. Показывается **Run**. Даже если во время записи Вы переходите в другое меню, отсчет времени продолжается в фоновом режиме. | 138 00:00:01 Run |
| START/STOP | Остановите запись. Показывается **Stop**. Вы можете в любое время прервать и снова продолжить запись нажатием кнопки START/STOP. | 138 00:00:03 Stop |

## Запись кругов

В то время, как идет запись всей тренировки, Вы можете записывать отдельные круги. Во время записи кругов отсчет времени непрерывно продолжается.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training** и только что записали Вашу тренировку.<br>Показывается **Run**. | 138 00:00:01 Run |
| OPTION/SET | Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измеренного круга, например, **Lap 1**. | 138 00:00:09 Lap 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Индикация автоматически сменяется снова на **Run** и показывает номер текущего круга, например, **Run 2**. | 138 00:00:14 lap Run 2 |
| OPTION/SET | При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов для каждой тренировки. | 138 00:10:01 Lap 2 |

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training**. В данный момент записывается тренировка. Показывается **Run**. | 138 00:00:01 Run |
| ⟳ | Средняя частота Вашего пульса указывается в нижней строке. Если Вы в меню **Training** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138 12:00:49 130 AVG |
| ⟳ | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке. | km/h lap L2 01:20 |

| | | |
|---|---|---|
| ⟳ | Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке. | km/h 7.8 |
| ⟳ | Ваша заданная скорость указывается в нижней строке. | km/h T:10.5 |
| ⟳ | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h AVG 7.1 |
| ⟳ | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km 3.21 |
| ⟳ | Возврат к основной индикации. | |

## Окончание и сохранение записи

Учтите, что после окончания и сохранения Вы более не можете показать данные в меню **Result** и **Lap Result**.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training**. Вы только что записали тренировку. Показывается **Stop**. | 138 00:00:03 Stop |
| START/STOP 5 с | Сохраните запись. Максимальное время записи в ЗУ составляет 10 часов. Показывается **Hold Save**. | Ho ld Save |
| | Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. Теперь данные готовы к передаче на ПК. | 138 00:00:00 Start |

## Удаление всех записей

Пульсотахограф автоматически сообщает, когда память почти переполнена. Прежде, чем стереть память, мы рекомендуем проанализировать записи или перенести их на ПК! При каждой успешной передаче данных в ПК память пульсотахографа автоматически стирается. В качестве альтернативы Вы можете стереть память вручную, как описано здесь.
Автоматическое или ручное удаление ведет к удалению всех записей тренировок, включая их круги.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы можете удалить данные перед тренировкой или после нее:<br>■ Вы находитесь в меню **Training**. Показывается **Start**.<br>■ Вы находитесь в меню **Training**. Вы только что записали тренировку. Показывается **Stop**. | |
| OPTION/SET<br>5 с | Удалите все записи.<br>Показывается **MEM Delete**. | MEM<br>Delete |
| | Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. | 138<br>00:00:00<br>Start |

## Оценка сообщений из памяти

В меню **Training** пульсотахограф автоматически информирует Вас, когда память почти переполнена или когда почти все круги заняты.

| Сообщение | Значение |
|---|---|
| MEM LOW | При переходе в меню **Training** пульсотахограф сообщает **MEM LOW**, если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов. |
| 138 MEM 8% Free | Во время тренировки пульсотахограф сообщает каждые 5 секунд **MEM x% Free**, если свободно менее 10% объема памяти. На рисунке: **MEM 8% Free** (свободно еще 8%). |
| 138 LAP lap Rest 7 | Во время тренировки пульсотахограф сообщает каждые 5 секунд **LAP Rest x**, если свободно менее 10 (из 60) кругов. На рисунке: **LAP Rest 7** (свободно еще 7 кругов). |

Как можно вручную стереть память, описано в предыдущем разделе "Удаление всех записей».
При каждой передаче данных в ПК память стирается. Разъяснения приведены в главе „Программа EasyFit“.

# Скорость и пройденный путь

## Обзор

ВАЖНО! Все настройки этого меню действуют только при использовании Speedbox!

Вы можете также использовать Speedbox только для измерения шагов. Учтите, что в этом случае измерение не возможно передать на ПК. Для обеспечения передачи пульсотахографу требуется сигнал пульса. Перед началом измерений на короткое время наденьте нагрудный пояс.

138
7
18
km/h
Spd'nDist

В меню **Spd'nDist** Вы можете:

- Изменять единицу измерения скорости. При базовой настройке [cm] Вы можете перейти с [km/h] на [min/km], при базовой настройке [inch] - с [mi/h] на [min/mi].
- Калибровать Speedbox.
- Определять заданное расстояние и заданное время тренировки. На основании этих значений пульсотахограф рассчитывает заданную скорость. Ее можно просмотреть как заданное значение в меню [⟳] и сравнить с текущими значениями тренировки. Таким образом, во время тренировки обеспечивается постоянный контроль за отклонениями от заданной скорости.
- Посредством [⟳] показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.

Как только Вы попадаете в меню **Spd'nDist**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса.




## Смена единицы измерения скорости

Т. к. некоторые люди во время тренировок предпочитает индикацию скорости в определенных единицах, на выбор предлагаются две единицы измерения. Многие бегуны предпочитают мин/км вместо км/ч.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Spd'nDist**. | |
| OPTION/SET | Показывается **Set Spd'nDist**. | |
| START/STOP | Повторное нажатие сменяет единицу измерения.<br>■ При базовой настройке [cm]: показывается **min/km** (минуты на километр) или **km/h** (километры за час).<br>■ При базовой настройке [in]: показывается **min/mi** (минуты на милю) или **mi/h** (мили за час). | |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **CAL Distance**. Теперь у Вас имеется три варианта:<br>■ Если Вы хотите выполнить калибровку Speedbox, прочтите раздел "Калибровка Speedbox".<br>■ Вы уже выполнили калибровку устройств. Теперь Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».<br>■ Если вы не хотите выполнять эти функции, а хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку OPTION/SET . | CAL<br>Distance |

## Калибровка Speedbox

При стиле ходьбы „Jog“ (медленный бег) точность измерения пульсотахографа со Speedbox и без калибровки составляет не менее 97%. После калибровки точности увеличивается до величины не менее 99%. Для стилей ходьбы Walk, Run и Sprint необходимо в любом случае выполнить калибровку Speedbox. Проводите повторную калибровку и в том случае, если Вы хотите изменить стиль ходьбы.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Spd'nDist**.<br>■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости, то показывается **CAL Distance**.<br>■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите OPTION/SET , затем | CAL<br>Distance |

| | | |
|---|---|---|
| | OPTION/SET и еще раз OPTION/SET.<br>■ Показывается **CAL Distance**. | |
| START/STOP<br>5 с | Перейдите к процедуре калибровки.<br>Показывается **CAL 000 Start**.<br>Теперь активируйте Speedbox. | CAL<br>000<br>Start |
| START/STOP | Начните бег. Показывается **CAL 000 Run**. Пробегите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 4 круга по стадиону = 1600 м. Во время бега пульсотахограф в средней строке указывает пройденный путь (метры). Учтите, что калибровка действительна только для конкретного стиля ходьбы. Если Вы изменяете стиль, это оказывает влияние и на точность измерения скорости и пути. | CAL<br>000<br>Run |
| START/STOP | Закончите бег. Пульсотахограф показывает измеренную длину пути, например, 1596 м.<br>■ Если показываемое значение меньше, чем пройденный путь, увеличьте значение кнопкой MENU.<br>■ Если показываемое значение больше, чем пройденный путь, уменьшите значение кнопкой OPTION/SET. | |

| | | |
|---|---|---|
| START/STOP | Указывается измененная длина пути, например, **ACT 1600 Distance**. | ACT 1600 Distance |
| START/STOP | Показывается **CAL Distance**. Теперь у Вас имеется два варианта:<br>■ Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».<br>■ Если Вы хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку OPTION/SET . | CAL Distance |

## Настройка заданного расстояния и заданного времени

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Spd'nDist**.<br>■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости или выполнили калибровку Speedbox , то показывается **CAL Distance**.<br>■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите OPTION/SET , затем OPTION/SET и еще раз OPTION/SET .<br>Показывается **CAL Distance**. | CAL Distance |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается T-Dist. START/STOP Настройте заданное значение километров (0-99). | 00:00.0 km T-Dist |
| OPTION/SET | Показывается T-Dist. Начинает мигать настройка метров. START/STOP Настройте заданное значение метров (0-99), например, 85 означает 850 м. | 00:00.0 m T-Dist |
| OPTION/SET | Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина часов. START/STOP Настройте заданное значение часов (0-99). | 00:00:00 T-time |
| OPTION/SET | Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина минут. START/STOP Настройте заданное значение минут (0-59). | 00:00:00 T-time |
| OPTION/SET | Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина секунд. START/STOP Настройте заданное значение секунд (0-59). | 00:00:00 T-time |
| OPTION/SET 2 раза | Возврат к основной индикации. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Spd'nDist**. Основная индикация показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса. Если Вы в меню **Spd'nDist** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138 7.8 km/h 130 AVG |
| ⟳ | Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке. | 00:19:10 |
| ⟳ | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке. | km/h lap L2 01:20 |
| ⟳ | Ваша заданная скорость указывается в нижней строке. | km/h T:10.5 |
| ⟳ | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h AVG 7.1 |
| ⟳ | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km 3.21 |
| ⟳ | Возврат к основной индикации. | |

# Результаты

## Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **Result** Вы можете:<br>■ Показать данные тренировки последней остановленной записи: среднюю и максимальную частоту пульса, значения времени в пределах и вне пределов зоны тренировки, а также расход энергии и сжигание жира.<br>■ Передать данные контроля за весом от диагностических весов в пульсотахограф. | 138<br>Result |
| Как только Вы попадаете в меню **Result**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию.<br>При этом показывается сообщение **TrData**. | TrData |

## Показ данных тренировки

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Result**.<br>Показывается **TrData**. | TrData |
| START/STOP | Показывается **BPM AVG** (средняя частота пульса за тренировку). | 120<br>bPM<br>AVG |

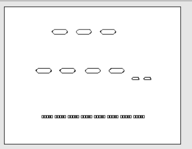
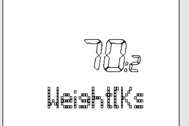
| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **HRmax** (максимальная частота пульса за тренировку). | 180 bPM HRmax |
| OPTION/SET | Показывается **In [min]** (время в пределах зоны тренировок). | In 1:15 [min] |
| OPTION/SET | Показывается **Lo [min]** (время ниже зоны тренировок). | Lo 0:13 [min] |
| OPTION/SET | Показывается **Hi [min]** (время выше зоны тренировок). | Hi 0:09 [min] |
| OPTION/SET | Показывается **[kcal]** (суммарный расход энергии во время записанной тренировки). Расчет производится на основе бега трусцой со средней скоростью. Основой для индикации расхода энергии и сжигания жира являются:<br>■ личные данные (базовые настройки)<br>■ измеренные во время тренировки значения времени и частоты | 128 [Kcal] |

| | | |
|---|---|---|
| | пульса. | |
| OPTION/SET | Показывается **Fat[g]** (сжигание жира во время всей записанной тренировки). | 8 Fat[g] |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |

## Передача данных контроля за весом в пульсотахограф

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотахограф. В пульсотахографе можно сохранить до 10 измерений весов с текущей датой и временем. Когда Вы выполняете дальнейшие измерения, наиболее старое измерение переписывается. Вы можете передавать в пульсотахограф одно измерение в день. При передаче второго измерения в течение одного дня предыдущее измерение этого дня переписывается.
Во время передачи держите пульсотахограф в руке и соблюдайте следующий порядок действий:

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **Result**.<br>Показывается **TrData**. | TrData |
| OPTION/SET | Показывается **WMData** (контроль за весом). | WMData |
| | Активируйте весы, быстро и сильно нажав ногой на платформу весов. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Путем многократного нажатия кнопки „User“ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“.<br>Станьте босыми ногами на весы.<br>Следите за тем, чтобы неподвижно стоять на электродах. | |
| START/STOP | Весы измеряют вес и долю жировой ткани и передают оба значения в пульсотахограф. Во время передачи на короткое время на дисплее появляются горизонтальные штрихи. Учтите, что значение составляющей жировой ткани может быть измерено и передано только в том случае, если Вы предварительно настроили в весах Ваши персональные данные. Но Вы можете передать значение веса и без измерения составляющей жировой ткани. При измерении значение Вашего веса в меню **Setting** автоматически обновляется.<br>Указывается измеренный весами вес **Weight[kg]**. Если Вы не производите измерение веса, то указывается последнее сохраненное в памяти значение веса. | <br><br> |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Указывается измеренная весами составляющая жировой ткани **BF[%]**. Если Вы не производите измерение составляющей жировой ткани, то указывается последнее сохраненное в памяти значение. | |
| OPTION/SET | Нажимайте до тех пор, пока не попадете в основную индикацию. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

# Результаты кругов

## Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **LAP Result** Вы можете показать время и среднюю частоту пульса. Эта индикация может быть вызвана как для всей последней остановленной записи тренировки, так и для каждого отдельного круга. | |
| Как только Вы попадаете в меню **LAP Result**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - уже записанное время тренировки. |  |

## Показ результатов кругов

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **LAP Result**. | |
| OPTION/SET | **AVG 1**: показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга. | |
| OPTION/SET | Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга (макс. 50 кругов для каждой тренировки). | |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

# Контроль физического состояния

## Обзор

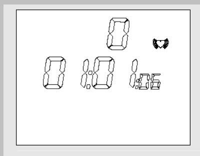
В меню **FitTest** Вы можете:




- проверить Ваше физическое состояние при беге на 1600 м (1 милю).
- Оценить своё физическое состояние: индекс физического состояния (1-5), максимальный объем вдыхаемого кислорода ($VO_2$max), базовый расход (BMR) и потребность в калориях при активности (AMR).
- автоматически определить свои индивидуальные верхний и нижний пределы пульса в качестве рекомендаций для тренировки и переписать оба предельных значения в меню **Setting**. См. также главу "Настройка зоны тренировок".
- автоматически определить максимальную частоту пульса (MaxHR) и переписать в меню **Setting**.

Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.

Через одну секунду появляется основная индикация. Верхняя строка показывает Ваш индекс физического состояния:



- 0 = контроль еще не был проведен
- 1 = Poor (слабое)

| | |
|---|---|
| ▪ 2 = Fair (удовлетворительное)<br>▪ 3 = Average (среднее)<br>▪ 4 = Good (хорошее)<br>▪ 5 = Elite (очень хорошее)<br>В средней строке указывается дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если Вы еще не провели контроль физического состояния, указывается предварительно установленная дата. | |

## Проведение контроля физического состояния

Показываемые единицы измерения „m“ ("м") или „mile“ ("миля") определяются по базовым настройкам. Как можно изменить их, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка единиц измерения".

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **FitTest**. | |
| START/STOP | Появляется бегущая индикация **Press START to begin** (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). У Вас есть пять минут на разминку. Пульсотахограф сигнализирует об окончании фазы разминки акустическим сигналом. Если Вы хотите сократить фазу разминки, Вы можете нажатием кнопки START/STOP перейти к следующей индикации.<br>Быстро пройдите ровно 1600 м (1 милю). Для этого выберите ровный участок длиной ровно 1600 мм. В идеальном случае пробеги- | 138<br>4:58<br>PressST |

| | | |
|---|---|---|
| | те четыре круга на стадионе (4 раза по 400 м = 1600 м). | |
| | Бегущая индикация **Press STOP after 1600 m** (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку START/STOP через 1600 м. | 138 4:58 PressST |
| | Появляется бегущая индикация **Test Finished** (Проверка закончена), и показывается затраченное время. | 138 00:23 TestFinis |
| START/STOP | Возврат к основной индикации. Она показывает индекс Вашего физического состояния (1-5) с оценкой и текущей датой. | |

## Показ оценок физического состояния

Индикация оценки физического состояния имеет смысл только в том случае, если Вы провели как минимум один контроль физического состояния. Показываемые оценки относятся к последнему контролю физического состояния.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Перейдите в меню **FitTest**. Указывается индекс физического состояния (1-5) и дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если контроль физического состояния еще ни разу не проводился, появляется индикация 0. | 4 12.05.06 Good |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | Показывается **VO2max**. Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния. | 42<br>VO2max |
| OPTION/SET | Показывается **BMR** (Basal Metabolic Rate, скорость основного обмена). Основной обмен рассчитывается на основании возраста, пола, роста и веса. BMR указывает потребность в калориях, которые требуются Вам для поддержания жизненных функций - без движения. | 1573<br>BMR |
| OPTION/SET | Показывается **AMR** (Active Metabolic Rate, скорость обмена при активности). Потребность в калориях при активности рассчитывается на основании скорости основного обмена и "прибавки на активность", которая зависит от уровня физического состояния. | 2348<br>AMR |
| OPTION/SET | Возврат к основной индикации. | |

## Программа EasyFit

С помощью программы EasyFit Вы можете проводить оптимальный анализ данных тренировки. Кроме того, имеется целый ряд других функций по контролю веса и планированию тренировок.

- Функции календаря
- Передача всех записей тренировок
- Планирование тренировок на неделю для достижения желаемого веса
- Различные типы анализа и графики для наблюдения за прогрессом в тренировках

### Установка программы

Инструкция по установке приведена как на вкладыше компакт-диска, так и в файле „Install_Readme“ на компакт-диске.



Следуйте указаниям по установке программы предельно точно и в указанной последовательности.

### Требования к системе

| | |
|---|---|
| Операционная система | Windows 2000/XP |
| Центральный процессор | оптимальная частота - более 1,2 ГГц |
| Оперативная память | оптимальный размер ОЗУ – свыше 256 МБ |
| Жесткий диск | оптимальный свободный размер – более 200 МБ, не менее 100 МБ |
| Графическое разрешение | 800 x 600 или 1024 x 768 |
| Другие требования | дисковод CD-ROM, USB-разъем |

## Запуск программы

Программу EasyFit Вы можете запустить либо двойным щелчком на пиктограмме EasyFit, либо из меню "Пуск". После того, как Вы в первый раз запустили программу, введите в пункте меню **Новый пользователь** Ваши личные данные и подтвердите ввод нажатием **Сохранить.**



## Присоединение пульсотахографа и передача данных

1. Щелкните мышью в меню **Управление | Протоколы** на кнопке **Передать данные**.
2. Программа требует от Вас соединить пульсотахограф с ПК. Для этого используйте входящий в объем поставки кабель передачи данных. Кабель имеет два соединительных элемента: USB-штекер для компьютера и зажим для пульсотахографа. Для правильной передачи данных важно, чтобы вначале зажим имел контакт со всеми тремя соединительными штырьками, расположенными на задней стороне пульсотахографа. Вставьте USB-штекер в свободное USB-гнездо Вашего компьютера.
3. Как только Вы присоединили кабель для передачи данных, тем самым установив связь, на дисплее пульсотахографа появляется сообщение **PC Link**. Данные передаются в программу. Сообщение **PC OK** свидетельствует об окончании передачи. Вытащите USB-штекер из гнезда. Вы можете рассмотреть и проанализировать обновленные данные в программе или закрыть ее кнопкой **Завершить**. Учтите, что после передачи все записи в памяти пульсотахографа стираются.

4. При ошибке в передаче на дисплее появляется сообщение **PC ERR**. Записи остаются в памяти пульсотахографа. Вы можете начать новую попытку передачи данных. Вытащите USB-штекер из гнезда и повторите операции 1 - 3. При этом соблюдайте последовательность.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И БАТАРЕЙКИ

| | |
|---|---|
| Пульсотахограф | Водонепроницаемый до 50 м (подходит для занятий плаванием) |
| Нагрудный пояс | Водонепроницаемый (подходит для занятий плаванием) |
| Speedbox | Водонепроницаемый до 30 м (можно пользоваться во время дождя) |
| Батареи пульсотахографа | Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032 |
| Батарея нагрудного пояса | Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032 |
| Батарея Speedbox | Mikro AAA, 1,5 В (LR03) |

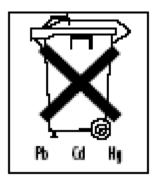
### Замена батарей

Батарею пульсотахографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов) или по указанному адресу сервисной службы. В противном случае гарантийные претензии недействительны.
Батарею нагрудного ремня Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батареек нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека для батарей используйте монету или саму литиевую батарею. Положительный полюс уложенной батареи должен быть обращен вверх. Тщательно закройте отсек для батарей.
Батарею Speedbox Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батарей устройства Speedbox находится на его задней стороне. Для открытия отсека используйте монету. Отрицательный полюс должен быть обращен к крышке отсека для батарей. Тщательно закройте отсек для батарей.



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

Использованные батареи не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон.




Примечание: На батареях, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:

Pb = батарея содержит свинец

Cd = батарея содержит кадмий

Hg = батарея содержит ртуть



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-80.html

## Указатель аббревиатур

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядк**е:**

| Аббревиатура | Английский | Русский |
|---|---|---|
| AGE | | Возраст |
| Alarm | | Тревога |
| AMR | Active metabolic rate | Потребность в калориях при активности |
| AVG | Average | Средний пульс при тренировке |
| AVG-Run | Average Run | Средний пульс при тренировке |
| BF [%] | Body Fat [%] | Доля жировой ткани [%] |
| BMR | Basal Metabolic Rate | Скорость основного обмена |
| BPM | Beats Per Minute | Число сердечных сокращений в минуту |
| bPM AVG | Average Heart Rate in Beat Per Minute | Средняя частота пульса за тренировку, ударов в минуту |
| bPM Hrmax | Maximal Heart Rate in Beat Per Minute | Максимальная частота пульса за тренировку, ударов в минуту |
| CAL | Calibration | Калибровка |
| cm/inch | | Сантиметры/дюймы |
| Day | | День |
| FitTest | Fitness Test | Контроль физического состояния |
| f | female | Женский |
| Fat[g] | | Содержание жира в граммах |
| Fri | Friday | Пятница |
| Gender | | Пол |
| Height | | Рост |
| Hi | High | Время выше зоны тренировок |
| Hi limit | High Limit | Верхний предел тренировки |
| Hold Save | | Сохранить запись |
| Hour | | Час |

| Аббревиатура | Английский | Русский |
|---|---|---|
| HR | Heart Rate | Частота сердечных сокращений |
| HR Search | Heart Rate Search | Идет поиск нагрудного ремня |
| HR-Belt | Heart Rate Belt Found | Нагрудный пояс найден |
| HRmax | | Максимальный пульс при тренировке |
| In | In Zone | Время в пределах зоны тренировок |
| [Kcal] | | Расход энергии в ккал |
| kg | | Килограмм |
| kg/lb | | Килограмм/фунт |
| km/h | | Километры в час |
| km/h AVG | Average Speed | Средняя скорость |
| L1 | Lap 1 | Круг 1 |
| lap | | Круг |
| Limits | | Пределы тренировки |
| Lo | Low | Время ниже зоны тренировок |
| Lo limit | Low Limit | Нижний предел тренировки |
| m | male | Мужской |
| MaxHR | Maximum Heart Rate | Максимальная частота сердечных сокращений (формула: 220 - возраст) |
| MEM | Memory | Ячейки памяти |
| MEM Delete | Memory delete | Стирание памяти |
| Minute | | Минута |
| [min] | Minute | Минута |
| min/km | | Минуты на километр |
| min/mi | | Минуты на милю |
| Mon | Monday | Понедельник |
| Month | | Месяц |
| PAIr NewDev | Pair New Device | Соединение нового передатчика |
| PC-Link | | Связь с компьютером установлена |
| Result | | Результат |

| Аббревиатура | Английский | Русский |
|---|---|---|
| Run | | Идет измерение времени бега |
| Sat | Saturday | Суббота |
| Scale | Scale Found | Весы найдены |
| SCL search | Scale search | Идет поиск весов |
| Setting | | Настройки (меню) |
| SEt | | Настройка |
| Spd'nDist | Speed and Distance | Скорость и пройденный путь (меню) |
| Speed | | Скорость |
| SPd Dev | Speedbox found | Speedbox найден |
| SPd Search | Speedbox Search | Идет поиск Speedbox |
| Start | | Пуск |
| Stop | | Стоп |
| Sun | Sunday | Воскресенье |
| T: | Target Speed | Заданная скорость |
| T-Dist | Target Distance | Заданное расстояние |
| T-time | Target Time | Заданное время |
| Time | | Время (меню) |
| Thu | Thursday | Четверг |
| Training | | Тренировка (меню) |
| TrData | Training Data | Данные тренировки |
| Tue | Tuesday | Вторник |
| Units | | Единицы измерения |
| User | | Пользователь |
| $VO_2$max | Maximal Amount of Oxygen in Milliliter | Максимальный объем вды-хаемого кислорода |
| Wed | Wednesday | Среда |
| Weight | | Вес |
| WMData | Weight Management Data | Данные контроля за весом |
| Year | | Год |

# Алфавитный указатель